

Gedämpfter Fisch mit Couscous

Für 2 Personen

100 g Couscous	100 g Miesmuscheln	4 Riesen-Garnelen
100 g Thunfischfilet, weiß	100 g Kabeljaufilet	1 Zwiebel
1 rote Chilischote	1 Knoblauchzehe	1 Limette
1 Zimtstange	1 TL Koriandersamen	1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Fenchelsamen	0,5 Bund Koriander	2 TL Butter
2 TL Crème-fraîche	Olivenöl	Salz
Pfeffer, schwarz		

Den Couscous in einen Topf geben und mit heißem Wasser übergießen. Den Deckel schließen und den Couscous quellen lassen. Die Miesmuscheln waschen. Die Garnelen von Schale und Darm befreien. Den Knoblauch und die Zwiebel abziehen und fein hacken. Die Chili der Länge nach aufschneiden, die Kerne herauskratzen und ebenfalls fein hacken. Etwas Olivenöl in der Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und die Hälfte der Chili darin glasig anbraten. Fenchel-, Kreuzkümmel- und Koriandersamen zusammen mit der halben Zimtstange zerkleinern. Salz zugeben. Die Gewürze zusammen mit der Butter in die Pfanne geben und anbraten. Den Fisch, die Muscheln und Garnelen zugeben. Das Ganze mit einem Schuss Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen. Die Limette halbieren und auspressen. Den Saft mit dem Crème-fraîche vermengen und mit Olivenöl beträufeln. Dieses zu dem Couscous geben und gut vermengen. Den Pfanneninhalt mit zu dem Couscous geben und bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Korianderblätter zupfen und fein hacken. Diese zusammen mit dem restlichen Chili über den Couscous geben. Anschließend auf Tellern servieren und die Miesmuscheln auf dem Ganzen anrichten.

Yasin Demirel am 25. Mai 2010